

# 私たちの地域とカラダの今

なぜ今総合型地域スポーツクラブなのでしょう。  
私たちの健康と地域の問題点を、スポーツの視点から考えてみました。



中体連：サッカー

## ここが問題！

### 現代の子の体力不足

昭和60年ごろから、子どもの体力・運動能力の低下傾向が続いています。室内遊びの増加などによる運動時間の減少が主な理由ですが、それだけではありません。児童、生徒の減少により、チームそのものが存続できないケースが増えてきているのです。

言いつてもなく、子ども期の運動習慣は、生涯にわたる健康面に大きく影響します。体を動かす習慣、筋力や心肺能力は、子どもたちにとって、何よりの財産です。



## それを解決！

### 総合型クラブが、体力不足を解決

これまでの「クラブ」というと、一つの競技を行うだけでしたが、総合型クラブならば、一つのクラブの加入でいろいろな競技に参加できます。例えば冬はバスケットボール、夏はソフトボールというような組み合わせも可能で、競技当たりの人口の増にもつながります。

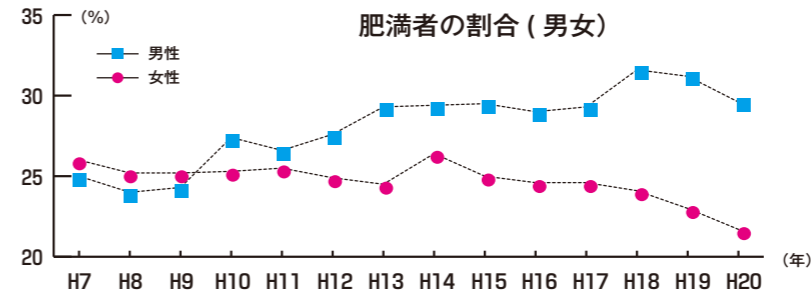
総合型クラブは、いろいろなスポーツを楽しめるメリットはもちろん、「人が足りなくてチームが解散」という事態を回避することができるのです。

## ここが問題！

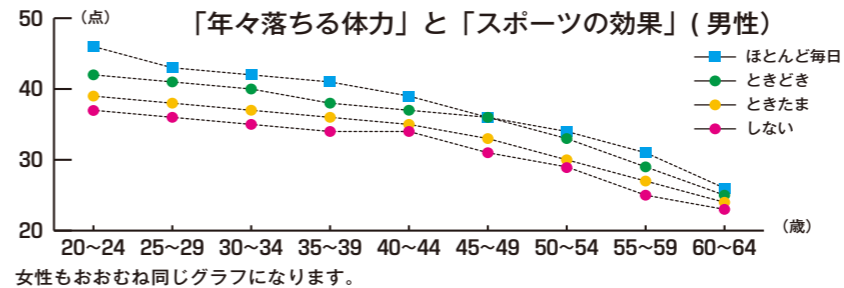
### 増えているお父さんのメタボ

生活習慣病とは、その名の通り「生活習慣」が原因の病気。そして、食生活と並んでその原因に挙げられるのが、「運動習慣」です。

運動不足がもたらす高血圧、高血糖などは、さまざまな病気を引き起こしますが、働き盛りであればあるほど、「時間が無い」、「場所がない」などの理由で、運動不足に陥る人が多いようです。



肥満と判断された男性は、平成7年時と比較して、大幅に増加しています。反対に肥満の女性は減少傾向にあります。



女性もおおむね同じグラフになります。

## ここが問題！

### 20代から体力は落ちている！

体力は、誰もが20代から少しずつ低下します。

国の調査によると、普段から運動している人の方が、体力があることがわかっています。

また、カロリーを主に消費する筋肉は、使われないと小さくなります。細る筋肉と増える脂肪が「だるさ」、「疲れ」、さらなる運動不足へとつながります。

## それを解決！

### 総合型クラブで気軽に運動習慣！

軽スポーツから競技スポーツまで、幅広くカバーできる総合型クラブだからこそ、「ちょこっとスポーツ」も可能です。自分にあつたスポーツを、好きな時間帯に行えるから、気軽に始めることができます。長続きさせることができます。

また、ジュニアからシニアまで一貫した高度な指導を受けることができるので、年齢層に応じたトレーニング方法を学ぶことができます。

## ここが問題！

### 最近地域に活力が足りない気がする

人口の減少などで、地域に元気がなくなった、という話をよく聞きます。少なくなった子どもたち。多くなった高齢者。市や地域でも、地域再生、活性化のために頑張っていますが、まだ十分とは言えない状況です。



にぎわいを見せる地区体育祭

## まとめ

### みんなで協力して育てよう

市民の皆さんが、スポーツをとおして、体も心も元気になる、地域も元気になる。

いいこと尽くしの総合型地域スポーツクラブですが、そうしたい「こと」は、誰かが与えてくれるものではありません。市民皆さんが知恵を出しあい、協力し合わなければ、どんなによいシステムも正しく働かせることはできません。

「総合型地域スポーツクラブ」。南島原市のそれは、まだ、芽が出たばかり。大きな木に育てるためには、皆さんで大事に育て、次の世代、さらに次の世代につないでいく必要があるのです。

## それを解決！

### 総合型クラブは、地域再生の強力なツール

総合型クラブは、スポーツ面から地域を活性化する可能性を秘めています。

そもそもコミュニティとしての役割を果たしていること、スポーツという共通の話題、意識を提供できること、幅広い年齢層を受け入れのハードルが低く、誰もが参加できること、自主運営のため、自分たちで判断したり、努力する余地が多くあること。

こうして考えてみると、総合型クラブの理念が、まちづくりの考え方に非常に似ていることがわかります。



みんなで力を合わせた芝生植え \*詳細20ページ：まちの話

## サッカー教室

毎週木曜日 午後6時～7時30分  
(4月15日～7月22日 計14回)

有家総合運動公園グラウンド  
日本サッカー協会公認コーチが丁寧にコーチします。サッカーだけでなく、運動に必要な基本的な身のこなしなども身につけることができます。

- 小学生
- 参加料…2,000円(前期)
- 持参品…運動のできる服装
- 指導者…井口昌徳・内藤恭祐(日本サッカー協会公認コーチ)

## 「南っ子」ふれあいスクール

毎月第2土曜日 午前10時～11時30分  
(5月8日～9月11日 計5回)

南有馬小学校のグラウンドまたは体育館  
陸上、ソフトバレー、サッカー、バドミントンなど。多種目をレクリエーション形式で楽しく行います。また、市体育協会各種競技団体の指導員を招き、基本から指導します。

- 30人 小学生
- 参加料…500円(前期)
- 指導者…中村和典・市体協各種競技団体指導者

図 教育委員会 スポーツ振興課内 ☎050(3381)5084  
年会費・保険料3,600円/年(参加料は教室ごとに異なります)  
※初回の教室時に直接スタッフにお支払いください。  
教育委員会 スポーツ振興課と各地区教育振興班に備えている  
申込書で申し込んでください。\*申し込みは随時受け付けます。

## 総合型地域スポーツクラブ会員募集



## 賛同会員、法人会員の募集は、もうしばらくお待ちください

総合型クラブを、資金面で応援したい企業や個人に対しては、後日あらためてその内容をお知らせする予定です。しばらくお待ちください。